



Raquetball

CA20N
TO
-2031




Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

Introduction

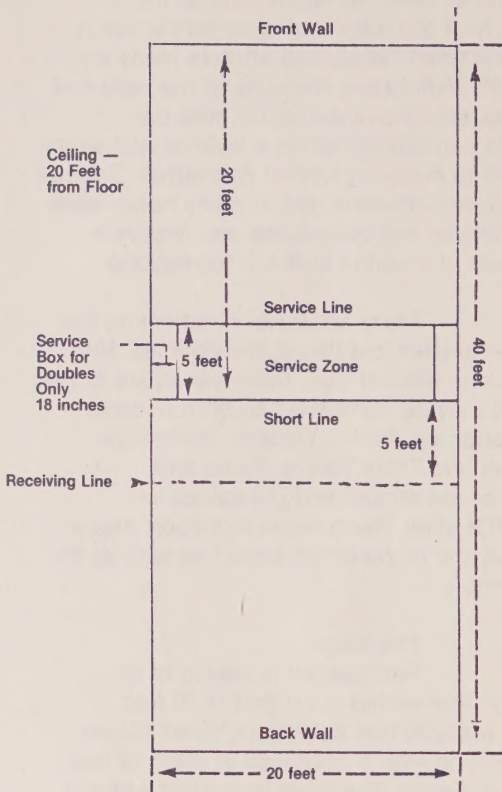
Raquetball continues to be a sport that can be enjoyed by participants of all ages and all levels of ability. Due to the simplicity of the rules and ease with which it may be learned Raquetball attracts many enthusiastic individuals. Because of the nature of the rules, equipment and court, new participants can quickly attain a level of skill enabling them to enjoy a game of Raquetball. Tournament players, however, put in many hours learning strategies and techniques and require a great deal of stamina to reach top-ranking status.

There are three variations to the game — singles, cut-throat and doubles. Many of the skills learned from these variations of Raquetball may be transferred to or from other sports such as: Tennis, Squash, Badminton, Handball and Table Tennis. Rules and strategies are similar and the values are somewhat alike. Racquetball is a sport that encourages the recreational aspect as well as the competition.

The Court

Racquetball is played in an enclosed four-walled court that is 20 feet (6.10m) wide, 20 feet (6.10m) high and 40 feet (12.20m) long with a back wall at least 12 feet (3.65m) in height. The court is marked with red lines 1-1/2 inches (3.8cm) wide. The Short Line is midway between and parallel to the front and back walls dividing the court into equal front and back courts. The Service Line is parallel to and located 5 feet (1.5m) in front of the short line. The Service Zone is the space between the outer edges of the short and service lines and the Service Boxes are located at each end of the service zone and designated by lines 18 inches (46cm) from and parallel to each side wall. The Receiving Line is a broken parallel line 5 feet (1.5m) back of the short line. It begins with a line 21 inches (53.2cm) long that extends from each side wall. The two lines will be connected by an alternate series of six inch (15.2cm) spaces and lines.

Racquetball is a game that can be played year round both indoors and out.



About The Game

As mentioned, Racquetball may be played by 2, 3, or 4 players as singles, cut-throat, or doubles. The rules are similar for all three variations, although there are specific regulations for serving in cut-throat and doubles.

The object of the game is to win each rally by serving or returning the ball so the opponent is unable to keep the ball in play. After a serve the two players alternate playing the ball until the rally is over. The rally ends when a side makes an error or is unable to return the ball before it touches the floor twice.

The Serve

The server must stand in the service zone (see diagram), bounce the ball once on the floor within the service zone and hit the ball so that it hits the front wall first. To be legal, the serve must rebound from the front wall and land behind the short line, either with or without touching one of the side walls. Serving in doubles is similar, with the position of the partner being the only concern. The partner should stand erect with his back to the side wall and with both feet on the floor within the service box until the service ball passes the short line. The team serving initially, keeps the serve until it loses the rally. Thereafter, both players on the team serve before service returns to the opponents.

Scoring

Only the server can win points. The player earns the right to serve and win points when a rally is won. The winner is the first player to win two games, each played to 21 points (or best 3 out of 5 to 11 points). If the match is split at one game each, an 11 points tie breaker is played to decide the winner.

Receiving the Serve

The receiver(s) must stand at least five feet back of the short line and behind the receiving line. The receiver cannot encroach on the receiving line until the ball passes the short line and cannot enter the service zone when returning the serve. If an infraction occurs, a point is awarded to the server. The receiver wins the right to serve if he wins the rally or if the server is out on the first or second serve.

EQUIPMENT FOR THE GAME

Racquets

Fibreglass or metal racquets have replaced the original wood racquets. Expert players now prefer fibreglass and composite racquets containing a varying amount of

graphite, which stiffens and strengthens the racquet, thus reducing breakages. This type of racquet has been found to provide better control and power. The grip size is also an area to consider when choosing your racquet. Generally the grip size is a matter of preference, but as a rule, the smaller grip allows more and better rotation of the wrist, which results in a better stroke.

Before purchasing a racquet you should swing several racquets until you find one that feels good in grip, weight and balance.

Balls

Balls are made of rubber and are manufactured to the specifications in the official rules. The pressure inside the ball determines its liveliness. The older the ball, the less lively it is.

Shoes

Footwear is very important in all sports and careful consideration should be taken when choosing your shoes. Racquetball is an energetic game of quick stops, starts, turns and lunges, all which place a great strain on the feet. Your shoes should provide arch and side support and should be comfortable, light and durable. Court shoes specifically designed for racquetball have gum rubber soles for good traction and flexibility.

Eyeguards

The Canadian Racquetball Association recommends that eyeguards be worn at all times on the court to avoid the possibility of eye injury. Eyeguards are mandatory at all CRA sanctioned tournaments. There are a variety of eyeguards available but it is recommended that full lens and side protection guards are the best. Prescription lenses are also available for players who normally wear prescription glasses.

Accessories

Clothing should be light in colour to provide good contrast with the ball which is

generally blue. Doubles partners should wear approximately the same colour for identification purposes.

Many players use a glove to improve their grip and avoid slipperiness with the racquet. Sweatbands are also used to keep hair and perspiration from the eyes and eyeguards.

Safety

Safety is becoming more and more an area of concern for many sports and Racquetball is no exception. Players must ensure that their equipment is in good order and that they play in a manner that is safe for themselves and their opponent. Racquets must have a thong and be securely wrapped around the player's wrist and eyeguards must be worn. Players must also be aware of their opponents' position on the court. This allows the opponent a direct and unobstructed path to the ball as well as a clear follow through swing. This also reduces the possibility of being hit by the racquet. If there is a chance of striking the opponent, the player should call a safety hinder and replay the point. Racquetball has its own etiquette and code of conduct policies which are learned as you play the game.

Basic Techniques And Strategies

There are only a few basic techniques required to enjoy the game of Racquetball. A beginner should know the forehand and backhand strokes as well as the drive, garbage and lob serves. With these basic techniques and the proper footwork a beginner is well on his/her way to becoming a successful player.

The forehand and backhand strokes are very similar. The only difference is that they are played on different sides of the body. By developing a consistent stroke the player can achieve control and accuracy when hitting either stroke. The shoulders must be aligned with the front-wall target and the ball is hit opposite the front foot in order to hit an accurate, controlled forehand or backhand.

The drive, garbage and lob serves all have their own special technique and should

be used at certain times throughout the game. As you progress and become a better racquetball player you will know when to use each shot. The drive serve is a basic forehand stroke aimed at a front-wall target approximately one foot from the centre and three feet high. The ball usually takes two bounces and is hit low and hard with about 80% of the total power.

The garbage serve is a softer and higher serve than the drive serve. The player hits the ball waist high and at half speed, with a gentle pushing action.

The lob serve requires accuracy and a delicate touch. The server stands in the centre of the service zone, bounces the ball chest high and hits it with a gentle upward stroke at the front wall target two feet from the centre and three-quarters of the way up the wall.

As you advance as a racquetball player and master the shots previously mentioned, you can learn and incorporate the passing shot, the kill shot and the ceiling shot into your game. These shots add variety to the game and will prepare you to contend with any opponent you come up against.

(More information on these advanced techniques can be obtained in reference books.)

Tournament Categories

A list of major tournament events includes:

- Junior Singles
- Open Singles
- Senior Singles
- Masters Singles
- Golden Masters Singles
- Women's Novice Singles
- Women's Open Singles
- Open Doubles
- Senior Doubles
- Wheelchair Event

Age categories:

Benjamin	12 and under
Cadet	14 and under
Juvenile	16 and under
Junior	18 and under
Open	all age groups
Veteran	30 and over
Senior	35 and over
Veteran Senior	40 and over
Master	45 and over
Veteran Master	50 and over
Golden Master	55 and over
Senior Golden Master	60 and over
Veteran Golden Master	65 and over

Racquetball Ontario

Racquetball Ontario is a non-profit organization and is the Sport Governing Body which co-ordinates Racquetball in the province.

Objectives of the Association are:

- to promote, encourage and develop the sport of Racquetball by organizing its play throughout the province.
- to provide, organize and supervise, in co-operation with the National Association, clinics, educational and instructional programs for Racquetball.
- to ensure that each member of Racquetball Ontario is kept up to date in the sport happenings by providing regular newsletters, bulletins, etc...

For further information contact:

Racquetball Ontario
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4284



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Les objectifs de cette association sont les suivants:

- promouvoir, stimuler et développer la pratique du racquetball en se ramifiant dans toute la province;
- offrir, organiser et superviser des ateliers et des programmes d'enseignement et d'instruction pour le racquetball, en collaboration avec l'association nationale;
- veiller à ce que chaque membre de Racquetball Ontario soit tenu au courant des événements sportifs par la publication régulière de bulletins et de communiqués, etc.

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à:

Racquetball Ontario
1220, avenue Sheppard est
Willowdale, (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4284



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

À mesure que le joueur se perfectionne et maîtrise les coups que nous venons de mentionner, il apprend à en introduire d'autres dans son jeu tels que le coup de dégagement, la balle tuée et le coup de plafond. Ces coups ajoutent de l'agrement au jeu et permettent au joueur d'affronter n'importe quel adversaire.

(On trouvera de plus amples renseignements sur ces techniques perfectionnées dans des ouvrages de référence.)

Catégories de Tournoi

Voici une liste des principales catégories de tournoi:

- Simples juniors
- Simples toutes catégories d'âge
- Simples seniors
- Simples maîtres
- Simples maîtres d'or
- Simples débutantes
- Simples dames
- Doubles toutes catégories d'âge
- Doubles seniors
- Compétition en chaise roulante

Catégories d'âge:

Benjamin	12 ans et moins
Cadet	14 ans et moins
Juvenile	16 ans et moins
Junior	18 ans et moins
Toutes catégories d'âge	tous les groupes d'âge
Vétérans	30 ans et plus
Senior	35 ans et plus
Senior vétérans	40 ans et plus
Maître	45 ans et plus
Maître vétérans	50 ans et plus
Maître d'or	55 ans et plus
Maître d'or senior	60 ans et plus
Maître d'or vétérans	65 ans et plus

Racquetball Ontario

Racquetball Ontario, qui est un organisme à but non lucratif, est la fédération sportive coordonnant ce sport dans la province.

ment les coups de raquette. S'il risque de frapper son adversaire, un joueur doit annoncer une obstruction et rejouer le point. Le racquetball a sa propre étiquette et son propre code de conduite que l'on apprend en jouant.

Techniques et Stratégies de Base

La pratique du racquetball ne nécessite que quelques techniques de base. Un débutant doit pouvoir pratiquer le coup droit, le revers, ainsi que le service puissant (appelé aussi service "drive"), le service demi-lob ou le service lob. Fort de ces techniques et d'un bon jeu de jambes, tout débutant peut devenir un bon joueur.

Le coup droit et le revers sont des techniques très semblables, qui diffèrent seulement en ce qu'ils se jouent à différents niveaux du corps. Avec la pratique, le joueur atteint contrôle et précision dans l'une ou l'autre technique. Il doit se placer les épaules parallèles au mur principal et frapper la balle à l'opposé du pied en position avant pour frapper un coup droit ou un revers précis et contrôlé. Le service puissant (ou service "drive"), le service demi-lob et le service lob font appel à une technique particulière qui ne vient qu'à certains moments du jeu. À mesure que le joueur progresse et s'améliore, il apprend quand utiliser chaque coup. Le service puissant est en fait un coup droit visant un point du mur principal situé à environ un pied du centre et à trois pieds de haut. En général, le joueur frappe la balle au deuxième rebond, le plus bas possible et avec force; ce coup requiert 80 pour 100 de la puissance maximale.

Le service demi-lob est un service moins puissant et plus haut que le précédent. Le joueur frappe la balle à hauteur de la taille et à vitesse moyenne, en la poussant doucement. Le service lob nécessite quant à lui précision et doigté. Le serveur se tient au centre de la zone de service, fait rebondir la balle à hauteur de poitrine et la lance doucement en un mouvement ascendant vers la cible du mur principal à deux pieds du centre et à trois-quart de la hauteur du mur.

pieds. Vos chaussures doivent supporter la route plantaire et les côtés du pied, être confortables, légères et solides. Les chaussures de court spécialement conçues pour le racquetball sont dotées de semelles en caoutchouc offrant une bonne traction et une grande souplesse.

Lunettes de protection

L'Association canadienne de racquetball recommande, en tout temps, le port de lunettes de protection sur le court pour éviter les blessures. Ce type de protection est obligatoire lors des tournois organisés par l'ACR. Il existe un certain nombre de lunettes de protection, mais on recommande plus particulièrement celles à verres pleins et les lunettes de protection latérale. Les joueurs qui portent habituellement des verres optiques peuvent se procurer des verres spéciaux.

Accessoires

On choisira des vêtements de couleur claire qui contrastent avec la balle, généralement bleue. Les partenaires de double devraient porter des tenues de même couleur aux fins d'identification. De nombreux joueurs portent un gant pour améliorer leur prise et empêcher la raquette de leur glisser des mains et des bandeaux pour retenir leurs cheveux et absorber la transpiration.

Sécurité

Au racquetball, comme dans de nombreux autres sports, la sécurité est la grande préoccupation. Les joueurs doivent veiller au bon entretien de leur équipement et respecter les règles de sécurité s'appliquant à eux et à leurs adversaires. Ils utiliseront une raquette munie d'une courroie qu'ils noueront à leur poignet et porteront des lunettes de protection. Les joueurs ne doivent pas perdre de vue la position de leurs adversaires sur le court. L'adversaire pourra ainsi accéder directement et sans obstruction à la balle qu'il pourra renvoyer sans problème. Cette précaution évitera égale-

réception. Le receveur ne peut empiéter sur la ligne de réception avant que la balle ne passe la ligne de mise en jeu et ne peut pénétrer la zone de service lorsqu'il renvoie le service. En cas d'infraction, on accorde un point au serveur. Le receveur a le droit de servir s'il remporte un échange ou si le serveur est hors-jeu au premier ou au deuxième service.

L'ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Raquettes

Les raquettes originales en bois ont été remplacées par des raquettes en fibre de verre ou en métal. Les professionnels préfèrent les raquettes en fibre de verre en matériau composite, contenant des quantités

variables de graphite, qui durcit et consolide la raquette, imitant ainsi les bris. On a constaté que ce type de raquettes permettait un meilleur contrôle et une plus grande puissance. La taille du manche est également importante dans le choix d'une raquette, elle est habituellement affaire de préférence, mais en règle générale, un manche plus petit favorise une plus grande et meilleure rotation du poignet et donc un meilleur lancer. Avant d'acheter une raquette, essayez-en plusieurs jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient, du point de vue du poids et de la proportion.

Balles

Les balles sont en caoutchouc et fabriquées selon les spécifications des règles officielles. La pression intérieure déterminera la souplesse. Plus la balle est vieille, moins elle aura de rebond.

Chaussures

Dans tous les sports, le choix des chaussures est important et nécessite beaucoup de soin. Le racquetball est un jeu dynamique, comportant beaucoup d'arrêts, de départs, de viréments et de déplacements rapides, qui impose une grande tension sur les

variante choisie, bien qu'il existe des règlements précis régissant le service dans les parties à trois ou en double.

Le jeu consiste à gagner chaque échange en servant ou en renvoyant la balle de façon à empêcher l'adversaire de la garder.

Après un service, les deux joueurs se renvoient alternativement la balle jusqu'à la fin de l'échange. L'échange se termine lorsqu'une équipe commet une erreur ou est incapable de renvoyer la balle avant le second rebond.

Le service

Le serveur se tient dans la zone de service (voir le diagramme), il frappe la balle au premier rebond à l'intérieur de la zone de service et touche directement le mur principal. Pour être homologué, la balle servie doit rebondir une fois qu'elle a touché le mur principal et atterrir derrière la ligne de mise en jeu, qu'elle touche ou non l'un des murs latéraux. En double, on sert de la même façon, seule diffère la position du partenaire de jeu qui se tient debout, le dos contre le mur latéral et les deux pieds sur le sol à l'intérieur du rectangle du serveur jusqu'à ce que la balle passe la ligne de mise en jeu. L'équipe servant la première garde le service jusqu'à ce qu'elle perde l'échange. Ensuite, les deux joueurs servent à leur tour jusqu'à ce que le service revienne à leurs adversaires.

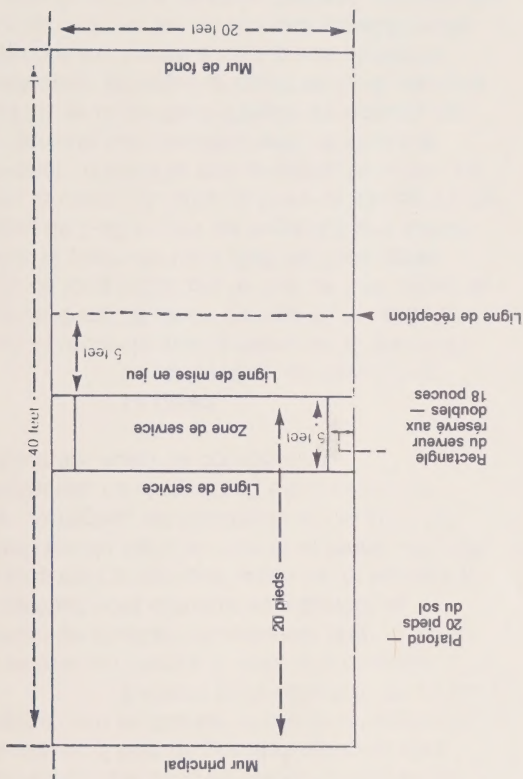
Marquage des points

Seul le serveur peut marquer des points. Le joueur a le droit de servir et de marquer des points lorsqu'un échange est gagné. Le vainqueur est le premier joueur à remporter deux parties, (dont chacune se dispute en 21 points) ou trois sur cinq jusqu'à un maximum de 11 points). En cas d'égalité, on jouera une partie de 11 points pour départager les joueurs et désigner le vainqueur du match.

La réception

Le ou les receveurs doivent se tenir à au moins cinq pieds en arrière de la ligne de mise en jeu et derrière la ligne de

commence par une ligne de 21 pouces de long (53,2 cm) allant d'un mur latéral à l'autre; les deux lignes sont reliées par une série d'espaces et de lignes alternant tous les six pouces (15,2 cm). Le racquetball peut se pratiquer à longueur d'année sur terrain couvert ou en plein air.



Le jeu

Comme nous le disions plus haut, le racquetball se joue à 2, 3 ou 4 joueurs, c'est-à-dire en simple, à trois ou en double. Les règles sont les mêmes qu'elle que soit la

Introduction

La popularité du racquetball auprès de ses adeptes de tout âge et de toute force ne s'est pas démentie. La simplicité de ses règles et la facilité avec laquelle il s'appréhende attirent de nombreux enthousiastes. La nature même des règles, de l'équipement et du court permet aux débutants d'atteindre rapidement un niveau suffisant pour participer à des parties. Par contre, ceux qui se destinent aux tournois doivent consacrer beaucoup de temps à se familiariser avec certaines stratégies et techniques; il faut de grandes réserves d'endurance pour se classer parmi les champions. Il existe trois variantes de ce jeu qui se jouent en simple, à trois et en double. Nombre de qualités nécessaires pour jouer au racquetball sont communes à beaucoup d'autres sports tels que le tennis, le squash, le badminton, la balle au mur et le tennis de table dont les règles, les stratégies et l'esprit sont semblables. Le racquetball est un sport de loisirs mais aussi de compétition.

Le Court

Le racquetball se joue sur un court, entouré de quatre murs, de 20 pieds de large (6,10 m), 20 pieds de haut (6,10 m) et 40 pieds de long (12,20 m); le mur de fond ayant au moins 12 pieds de haut (3,65 m). Des lignes rouges de 1-1/2 pouce de large (3,8 cm) démarquent le court. La ligne de mise en jeu se trouve à mi-chemin entre le mur principal et le mur de fond (qu'elle suit parallèlement) et divise le court en deux portions d'égale dimension, appelées court principal et court de fond. La ligne de service est tracée à cinq pieds devant la ligne de mise en jeu qu'elle suit parallèlement. La zone de service désigne l'espace compris entre les bords extérieurs et les lignes de service. Les rectangles du serveur se trouvent à chaque extrémité de la zone de service; ils sont délimités par des lignes de trouvant à 18 pouces (46 cm) de chaque mur qu'elles suivent parallèlement. La ligne de réception est une ligne parallèle interrompue située à cinq pieds (1,5 m) en arrière de la ligne de mise en jeu. Elle



Ministère du
Tourisme
et
des Loisirs

Sports Travelcade



Raquetball



Government
Publications